Estofado de Cosecha

Prep time: 40 minutes

Cook time: 40 minutes

Makes: 6 Servings

Judías (frijoles) Secas y Guisantes

Este plato sustancioso es la mezcla perfecta de espinaca, camote, papas rojas, judías norteñas (frijoles blancos), tomate y pollo. Para completa el plato los sabores de la zanahoria, apio, cebolla y ajo llevan este estofado al otro nivel.

Ingredients

3/4 tablespoon aceite vegetal
3/4 cup cebolla fresca, pelada y cortada
1/3 cup zanahorias frescas, pelada y cortada
1/2 cup apio fresco, cortado
1 tablespoon harina multiuso enriquecida
1/3 teaspoon base de pollo baja en sodio
1 1/4 cups agua
1/8 teaspoon sazonador sin sal
1/3 teaspoon ajo en polvo
1 cup tomates cortados enlatados bajo en sodio
1 cup camotes frescos, pelados, cortados en cubos de 1”
1/2 cup papas rojas, sin pelar, cortadas en cubos de 1”
1 cup pollo cocido, en piezas de ½” (3 oz)
2 cups judías norteñas (frijoles blancos) enlatadas bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
1/2 cup espinaca tierna cortada

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**124**	
Total Fat	2 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	18 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	0.27 g	
Sodium	57 mg	

Directions

1. Caliente el aceite vegetal en una olla grande a fuego medio. Cocine las cebollas, zanahorias y apio por 5 minutos permitiendo que se doren ligeramente.

2. Espolvoree harina sobre los vegetales. Revuelva bien. Agregue la base de pollo y el agua. Revuelva constantemente. Llévelo a ebullición.
3. Reduzca el fuego a medio .Añada el sazonador sin sal y el ajo en polvo. Cocínelo destapado por dos minutos, Agregue los tomates, camotes, y papas rojas. Cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que las papas ablanden. Revuélvalo frecuentemente. Agregue el pollo, las judías (frijoles) y espinaca. Revuélvalo.
4. Continúe cociendo a fuego lento sin tapar por 10 minutos. Sírvalo caliente.

Notes

Nuestra Historia

Cuando el equipo de desafío de recetas se unió para trabajar en esta receta, no tenían ni idea en lo que se habían metido. La primera tarea fue descifrar como organizar un evento para probar la receta, ya que su escuela tiene más de 750 estudiantes. El quipo entonces experimentó con diferentes ingredientes y recetas que los llevó a la elaboración del Estofado de Cosecha. La escuela se siente orgullosa de saber que los camotes de Carolina de Norte del programa de Granja a Escuela fueran usados en este estofado.

Este sabroso plato fue creado para satisfacer el paladar, y al mismo tiempo, es una comida nutritiva y que llena de combustible el cuerpo para el resto del día. Los niños estarán extáticos con el sabor de esta receta.

Escuela primaria David D. Jones

Greensboro, Carolina del Norte

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Pam Cecil

Chef: Matthias Hartmann

Miembros de la Comunidad: Jen Schell (Padre) and Amanda Hester (Nutricionista)

Estudiantes: Maria S., Bailey P., Nemiah I., Jalen W., and Ayatollah H.

¾ taza provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 1/2 oz carne equivalente/carne alternativa. ¼ taza vegetales rojo-naranja, y 1/8 taza vegetales adicionales

O

Legumbres como vegetales: ½ oz carne equivalente, ¼ taza vegetales legumbres, ¼ taza vegetales rojo-naranja, y 1/8 taza vegetales adicionales

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.